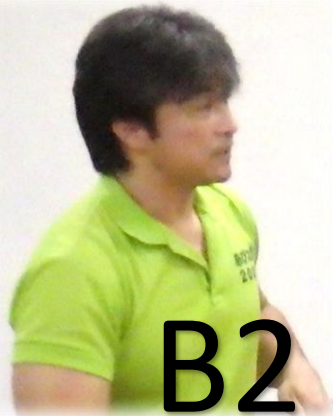


# パーソナル料金一覧



**B2**

うちばやし よういち

**打林 陽一** 健康運動指導士・FEPマスタートレーナー  
**競技歴** 学生時代より柔道、空手を習い、中国拳法の段を取得後に、  
 トレーナー兼プロ格闘家に転身。  
**指導歴** 専門学校卒業後、都内大手スポーツクラブにてトレーナー  
 として勤務(指導歴30年)  
 その後、プロ格闘家と並行してフィットネスチーフトレーナー  
 として20年を超えるキャリアを積み、競泳オリンピック代表選  
 手等のコンディショニングトレーナーとして活動。  
 その他プロ格闘家含め、K-1選手のコンディショニングトレー  
 ナーも経験。

(株)フクシ・エンタープライズ社員

**内容** **ハイパーストレッチ個別指導** **4スタンスに基づいたトレーニング指導**  
**骨格矯正、筋膜のリリース、筋出力の調整等** **競技力アップの為のコンディショニング**

**個人料金** ※料金は個人、団体に関わらず全て税込みとなります。

30分	5,000円	3名までのグループに対応
60分	10,000円	4名以上は60分でお申し込みください

※打林の指導のみ、平成30年4月より上記料金を改定されます。

**団体料金** 10名を超える場合は、団体料金となります

60分	15,000円	アシスタント	60分	7,000円
120分	30,000円		120分	14,000円

※内容や人数によりアシスタントが必要な場合がございます。出張指導の場合は別途交通費がかかります。

うわあっ・・・やっちゃった



ぎっくり腰・急な緊張の変化・膝の痛み等の**緊急事態**に

**クイック矯正**

**お一人5分 / 500円**

クイック矯正は痛みの原因を修正するものです。一時的な痛みの緩和にご利用ください。

※クイック矯正は打林の勤務時間内での実施に限ります。突発的な異変に対応するための緊急矯正です。



**A1**

まるやま こうじ

**丸山 浩司**

(株)フクシ・エンタープライズ社員

健康運動実践指導者取得中・FEPベーシックトレーナー  
 レッスュプロジェクトコーチ級取得予定

**指導歴** 学生時代はバスケットボール 駅伝の選手としても活躍  
 オリンピックアリーナでもある千葉国際水泳場での勤務を経て、リフターの聖地『袖ヶ浦臨海  
 スポーツセンター』にて現ウエイトリフティング日本代表仲村選手に従事(技術と知識を習得)

**内容** **ウエイトトレーニング全般(メニュー作成)** **体幹トレーニング指導** **シェイプアップ**  
**初動負荷トレーニング** **4スタンスタイプチェック(トレーニング指導)**

**個人指導のみ**

30分	2,000円	3名までのグループに対応
60分	4,000円	4名以上は60分でお申し込みください



**A2**

こうす としゆき

**鴻巣 敏之**

(株)フクシ・エンタープライズ社員

FEPビギナートレーナー

専門は野球です。

専門以外でもご相談ください。

**個人指導のみ**

30分	1,000円	3名までのグループに対応
60分	2,000円	4名以上は60分でお申し込みください

※パーソナルご希望の方は受付窓口にて、事前に予約をお願い致します。